# مقتطفات من كتاب
# الرجال من المريخ النساء من الزهرة
# جون غراي




كبسولة خير للبرمجيات
مصطفى علي سيد
(أبو مهاب)
https://cap-khir.com
sedratalmontha@gmail.com



## تذكر اختلافاتنا...

وبغير الوعي بأننا من المفترض ان نكون مختلفين سيكون الرجال والنساء على خلاف مع بعضهم البعض فنحن في العادة نصبح غضبانين أو محبطين مع الجنس الآخر لأننا ننسى هذه الحقيقة المهمة ...!؟ إننا نتوقع ان يكـــون الجنس الآخر شبهنا تقريبا... ونرغب منهم أن "يريدوا ما نريد" وأن " يشعروا كما نشعر"

فنحن نفترض مخطئين أنه إذا كان آباؤنا يحبوننا فسيكون رد فعلهم وتصرفهم باسلوب معين – أسلوب رد فعلنا وتصرفنا غذا كنا نحب شخصا ما. وهذا الموقف يهيئنا لخيبة الأمل مرة تلو الخرى ويحرمنا من استغلال الوقت الضروري للتواصل بحب عن اختلافاتنا.

## النية الحسنة لا تكفي...

إن الوقوع في الحب شئ سحري دائما...تشعر كأنه أبدي وكأن سيدوم للأبد...إننا نعتقـــد بـــسذاجة أننـــا مستثنون من المشكلات التي واجهها آباؤنا وأمهاتنا.

ولا يوجد لدينا أحتمال بأن الحب قد يموت ومطمئنون إلى انه وجد ليبقى وأنه مقدر لنا أن نعيش ســـعداء إلى الأبد...!!! ولكن السحر يتقهقر وتكون الغلبة للحياة اليومية...!!!

ويظهر للعيان أن الرجال يتوقعون من النساء أن يفكرن وأن تكون ردود أفعالهن مثل الرجال والنساء يتـــوقعن أن يشعر الرجال ويتصرفون مثل النساء ودون وعي صريح باختلافاتنا فنحن لا نأخذ الوقت الكـــافي لـــنفهم ونحترم بعضنا البعض... ونصبح كثيري المطالب قاسين ومستائين ونصدر الأحكام وغير قادرين على التحمل.

ومع أفضل وأعظم نوايا الحب يظل الحب يموت...بطريقة ما تتسلل المشكلات ...يتراكم الاستياء ...تتعطـــل الاتصالات ...وتزداد عدم الثقة...وينتج الجفاء والكبت ويضيع سحر الحب.

المريخ مختلف جدا ...أهل المريخ لديهم توجه للحل إذا كان هناك شئ ما يعمل فشعارهم لا تغيره....إن مـــن طبيعتهم أن يدعوه وشأنه غذا كان يعمل "لا تقم بإصلاحه إلا إذا كان قد تعطل" تعبير شائع هناك.

وعندما تحاول امرأة تحسين رجل فإنه يشعر بأنها تحاول إصلاحه إنه يستقبل رسالة مفادها أنه قد تعطل إنهـــا لا تدرك أن محاولات العناية به يمكن أن تهينه ...أنها تعتقد خطأ أنها تساعده على النمو فقط.

يحاول الرجل ان يغير مشاعر المرأة عندما تكون متضايقة بأن يصبح هو السيد الخبير ويقدم حلولا لـــمشكلاتها تؤدي إلى إبطال مشاعرها.

تحاول المرأة أن تغير سلوك الرجل عندما يرتكب أخطاء بأن تصبح هي لجنة تحسين البيت وتقدم نصحا وانتقادا




وجدت الزهريات الطمأنينة أيضا عندما فهمن أخيرا أن دخول أحد أهل المريخ إلى كهفه ليس دليلا على أنه لا يحبها بدرجة كبيرة تعلمن أن يكن أكثر تقبلا له في هذه الأوقات لأنه يعاني من كثير من الضغوط.

# كيف وجد أهل المريخ وأهل الزهرة السلام؟؟؟

لقد عاش أهل المريخ وأهل الزهرة في سلام لأنهم كانوا يحترمون اختلافاتهم ... تعلم أهل المريخ أن يحترموا أن الزهريات يحتجن إلى الحديث ليشعرن بتحسن حتى لو لم يكن لديه ما يقوله. تعلم أنه بالانصات يمكن أن يكون معينا وتعلمت الزهريات أن يحترمن حاجة أهل المريخ إلى الانسحاب ليتعايشوا مع الضغط لم يعد الكهف سـرا غامضا أو نذير شؤم.

كيف تتفاعل النساء مع الكهف؟؟

عندما يعلق رجل بكهفه فغنه يكون عاجزا عن منح شريكته الانتباه الجيد الذي تستحقه ومن الصعب عليها ان تكون متقبلة له في هذه الأوقات لأنها لا تدري كم هو مجهد فلو انه كان يأتي غلى البيت ليتكلم عن مشكلاته عندها يمكن أن تكون متعاطفة اكثر وبدلا من ذلك يحجم عن التحدث عن مشكلاته وتشعر أنه يتجاهلها إنها لا تستطيع أن تقرر بأنه منزعج ولكن تفترض خطأ أنه لا يهتم بها لأنه لا يتحدث غليها...!!!

والنساء عادة لا يفهمن كيف يتعايش أهل المريخ مع الضغط إنهن يتوقعن أن يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل الزهريات عندما يعلق الرجل بكهفه تستاء من أنه غير منفتح أكثر وتشعر بـألم حين يفتح على الأخبار أو يخرج ليلعب كرة سلة ويتجاهلها.

إن أسرار التحفيز هذه لا تزال قابلة للتطبيق فالرجال يحفزون ويتمكنون عندما يشعرون بأن هناك من يحتـاج إليهم وعندما يشعر الرجل بأنه غير محتاج إليه في إطار علاقة يصبح بالتدريج سلبيا وأقل نشاطا ومـع مـرور الأيام يكون لديه القليل ليقدمه لشريكته.ومن ناحية اخرى عندما يشعر بأنه موثوق به إلى أقـصى حـد في أن يشبع حاجتها ومقدر حق قدره لجهوده، فأنه يكون متمكنا ولديه المزيد من العطاء..

والنساء مثل الزهريات يحفزن ويتمكن عندما يشعرن بأنهن معززات وعندما لا تشعر امرأة بأنها معززة في إطار علاقة تصبح تدريجيا مسئولة بطريقة قهرية ومنهكة من البذل الزائد ومن ناحية أخرى عندما تشعر بأنها تلقـى الرعاية والاحترام فإنها تكون مشبعة ولديها المزيد من العطاء أيضا.

وبطريقة مشابهة عندما يقع الرجل في الحب يكون محفزا بأقصى ما يستطيع من أجل أن يكون في خدمة غـيره فعندما ينفتح قلبه يشعر بثقة تامة في نفسه على أنه قادر على أحداث تغييرات جذرية وحين يعطـى الفرصـة ليثبت إمكانياته يعبر عن ذاته كأفضل ما تكون فقط عندما يشعر بأنه لا يستطيع النجاح يـنكص راجعـا إلى أسلوبه الأناني القديم.

ولأن الكثير من الرجال لا يفهمون أن النساء يعبرن عن مشاعرهن بطريقـة مختلفـة فـإنهم بطريقـة غـير ملائمةذكمون سلبا على مشاعر شريكاتهم أو يبطلونها وهذا يقود إلى مجادلات لقد تعلم أهل المريخ الأوائـل تفادي الكثير من المجادلات عن طريق الفهم الصحيح وكلما أدى الانصات إلى بعض المقاومة راجعوا قـاموس المفردات المريخي / الزهري للحصول على تأويل صحيح.



# عندما يحب رجل امرأة

إن وقوع رجل في حب امرأة يشبه ما حدث عندما اكتشف أول شخص من أهل المريخ أهل الزهرة. لقد كان عالقا في كهفه غير قادر على تحديد مصدر اكتئابه. وكان يبحث في السماء بمنظاره المقرب وفي ظرف لحظة متألقة تغيرت حياته إلى الأبد وكأنما اصيب بصاعقة لقد لحظ عبر منظاره المقرب منظرا وصفه بالجمال الرائع والرشاقة.

لقد أكتشف الزهريات واشتعلت النار في جسده وبمجرد رؤيته للزهريات بدأ للمرة الأولى في حياته يهتم بشخص ما غير نفسه ومن مجرد نظرة أصبح لحياته معنى جديد لقد زال اكتئابه...!!!

إن لدى أهل المريخ فلسفة الربح / الخسارة – أريد أن أربح ولا أهتم إذا خسرت... وما دام كل واحد من أهل المريخ يتولى العناية بنفسه فهذه المعادلة تعمل على نحو مرض لقد كانت تعمل لعدة قرون ولكن الضروري تغييرها الآن لم يعد إعطاء الألوية لأنفسهم مرض بما فيه الكفايةفلكونهم في حب فإنهم يرغبون أن تربح الزهريات بمقدار ما يربحون هم أنفسهم.

إننا نستطيع أن نرى امتداد لهذا المبدأ المريخي التنافسي في معظم الأنشطة الرياضية اليوم ففي لعبة التنس مثلا أنا لا أريد أن أربح فقط بل أحاول أن أجعل صديقي يخسر بأن أجعل من العسير عليه أن يرد ضرباتي إنني أستمتع بالربح على الرغم من أن صديقي يخسر.

هناك مكان لمعظم هذه الاتجاهات المريخية في الحياة ولكن يصبح اتجاه ربح / خسارة هذا ضارا بعلاقاتنا في مرحلة الرشد فإذا كنت أسعى لإشباع حاجاتي على حساب شريكي فمن المؤكد أننا سنعاني من عدم السعادة الاستياء والصراع إن سر بناء علاقة ناجحة يكمن في أن يربح الشريكان.

عشن على سطح الزهرة بفلسفة خسارة / ربح – أنا أخسر لكي تربحي انت– وما دامت كل واحدة تقدم تضحيات للأخريات فكل واحدة إذا كانت تلقى الرعاية ولكن بعد القيام بهذا لعدة قرون كانت الزهريات متعبات من رعاية بعضهن بعضا ومشكاركة كل شئ كن أيضا مستعدات لفلسفة ربح / ربح.

وبطريقة مشابهة الكثير من النساء اليوم متعبات من البذل انهن يردن وقتا للراحة وقتا لأستكشاف كينونتهن وقتا للعناية بأنفسهن أولا. إنهن يردن شخصا ما يقدم دعما عاطفيا شخص ما ليس عليهن رعايته وأهل المريخ تنطبق عليهم هذه الأوصاف تماما.

# النساء مثل الأمواج

المرأة مثل الموجة... حين تشعر بأنها محبوبة يصعد تقديرها لذاتها ويهبط في حركة تموجية فعندما تشعر بالرضا حقا ستصل إلى الذروة، ولكن بعد ذلك يمكن أن يتبدل مزاجها وتتكسر موجتها.

هذا التكسر مؤقت، فبعد أن تصل إلى القاع سيتبدل مزاجها فجأة وستشعر مرة اخرى بأنها راضية عن نفسها وتبدأ موجتها آليا بالتحرك نحو الأعلى مرة اخرى.



## الاحتراق بواسطة التنين

من المهم للنساء أن يفهمن عدم محاولة جعل الرجل يتحدث قبل أن يكون مستعدا بينما كنا نناقش هذه الموضوع في إحدى ندواتي أدلت هندية أمريكية بقولها أن الأمهات في قبيلتها يرشدن الفتيات المقبلات على الزواج بأن يتذكرن أن الرجل إذا كان منزعجا أو يعاني من ضغط فسينسحب إلى داخل كهفه ويجب عليها أن لا تأخذ الأمر بصفة شخصية لأن هذا سيحدث من وقت لآخر فهذا لا يعني أنه لا يحبها ويطمأنها بأنه سيعود ولكن الأهم هو أنهن حذرن الفتاة الصغيرة من اللحاق به إلى كهفه فإن فعلت فإنها عندئذا ستحرق من قبل التنين الذي يحرس الكهف.

فالكثير من النزاعات غير الضرورية نجمت عن لحاق المرأة بالرجل في كهفه، لم يفهمن تماما بعد بأن الرجال يحتاجون حقا إلى أن يكونوا وحدهم عندما يكونون متضايقين فعندما ينسحب الرجل إلى داخل كهفه لا تدرك المرأة تماما ماذا يحدث؟! وتحاول بطبيعتها أن تجعله يتحدث فإذا كانت هناك مشكلة فهي تأمل أن ترعاه عن طريق سحبه إلى الخارج وجعله يتحدث عنها.

## الرجال مثل الأحزمة المطاطية

الرجال مثل الأحزمة المطاطية عندما ينسحبون! يستطيعون الابتعاد بمقدار فقط قبل أن يرتدوا للخلف، إن الحزام المطاطي هو المجاز المثالي لفهم دورة المحبة الذكرية، هذه الدورة تقتضي الاقتراب ، ثم الانسحاب، ثم الاقتراب مرة أخرى.

معظم النساء يندهشن حين يدركن أنه حتى عندما يحب الرجل امرأة فإنه يحتاج دوريا إلى أن ينسحب قبل أن يتمكن من الاقتراب، والرجال يشعرون فطريا بهذه الدفعة إلى الانسحاب، إنها ليست قرارا أو أختيارا إنها تحدث فقط، والأمر ليس خطأوه ولا خطؤها إنها دورة طبيعية.

## فن تمكين الرجل

تماما كما أن الرجل يحتاج إلى أن يتعلم فن الانصات لكي يشبع حاجات الحب الأولية للمرأة، تحتاج النساء إلى أن يتعلمن فن التمكين، عندما تستخدم المرأة دعم الرجل فإنها تمكنه من أن يكون كأفضل ما يستطيع أن يكون يشعر الرجل بالتمكين عندما يكون موثوقا به، ومقبولا، ومقدرا، معجبا به، ومستحسنا، ومشجعا

وكما هو الحال في قصتنا عن الفارس في الدرع اللامع كثير من النساء يحاولن مساعدة رجلهن بتحسينه ولكن دون علمهن يضعفنهاأو يجرحنه، إن أي محاولة لتغييره تذهب الثقة والتقبل والتقدير والاعجاب والاستحسان والتشجيع الودي التي هي حاجاته الأولية.

وسر تمكين الرجل هو أن لا تحاولي أبدا تغييره أو تحسينه، من المؤكد أنك ربما تودين منه أن يتغير–تماما لا تطيعي تلك الرغبة، وإذا هو طلب النصح بصورة مباشرة ومحددة فقط فإنه يكون منفتحا للمساعدة في التغيير

# فهم الكهف

على النساء أن يتعلمن الكثير عن الرجل قبل أن تكون علاقتهما مشبعة حقا. إنهن يحتجن إلى أن يتعلمن أنه حين يكون الرجل متضايقا أو يعاني من ضغوط فأنه سيتوقف آليا عن الكلام ويدخل إلى "كهف لتدبير الأمور" ويحتجن إلى أن يتعلمن أنه لا أحد يسمح له بالدخول في ذلك الكهف، ولا حتى أعز أصدقاء الرجل.

هكذا كان الأسلوب على سطح المريخ، يجب أن لا تصبح النساء مذعورات من أنهن أرتكبن خطأ شنيعا إنهن يحتجن إلى أن يتعلمن تدريجيا أنه إذا تركن الرجال يدخلون إلى كهوفهم فقط فإنهم بعد زمن يسير سيخرجون وسيكون كل شئ على ما يرام.

هذا الدرس صعب على النساء لأن أحد القواعد الذهبية على سطح الزهرة كانت عدم التخلي عن صديقة حين تكون متضايقة، إنه لا يبدو أن من الود حقا أن تتخلى عن أعز فرد من أهل المريخ إذا كان متضايقا ولأنها حريصة عليه، تريد المرأة أن تدخل إلى الكهف لتقدم له العون بالاضافة إلى ذلك، فهي كثيرا ما تفترض خطأ أنها إذا استطاعت أن تسأله كثيرا من الأسئلة عن حقيقة شعوره وأن تكون مستمعة جيدا فإنه عندئذا سيشعر بتحسن، وهذا فقط يزيد من ضيق المريخي، إنها تريد غريزيا أن تسانده بالأسلوب الذي تود أن تتم مساندتها به، إن نياتها حسنة ولكن النتيجة عكسية

يحتاج كل من الرجال والنساء إلى أن يتوقفوا عن تقديم اسلوب الرعاية الذي يفضلونه ويبدأون بتعلم الأساليب الأخرى لكيفية تفكير وشعور ورد فعل شركائهم.

## لماذا يدخل الرجال إلى كهوفهم؟؟؟

يدخل الرجال إلى كهوفهم أو يصبحون هادئين لأسباب مختلفة:

حين يحتاج إلى أن يفكر في مشكلة ليجد لها حلا عمليا.

حين لا تكون لديه غجابة عن تساؤل أو مشكلة لم يعلم الرجال أبدا أن يقولوا "يا إلهي ليست لدي إجابة...إنني أحتاج إلى ان أدخل إلى كهفي لأجد إجابة " والرجال الآخرون يفترضون أن يقوم بذلك تماما عندما يكون هادئا.

عندما يصبح مترعجا أو يعاني من ضغط يحتاج في مثل هذه الأوقات إلى أن يكون وحيدا ليهدأ ويستعيد قوته مرة أخرى، إنه لا يريد أن يفعل أو يقول شيئا قد يندم عليه.

حين يحتاج إلى أن يستجمع نفسه ويصبح هذا السبب الرابع مهما جدا عندما يقع الرجال في الحب ، في بعض الأوقات يبدأون في فقد أو نسيان أنفسهم إنهم يشعرون أن الكثير من المودة يجردهم من قوتهم ويحتاجون إلى أن يضبطوا مدى اقترابهم وكلما اقتربوا جدا إلى درجة فقد أنفسهم تدق أجراس الإنذار ويكونون في طريقهم إلى داخل الكهف ونتيجة لذلك يستعيدون نشاطهم ويجدون ذاتهم الودودة القوية مرة أخرى

## ماذا تفعلين عندما يدخل إلى كهفه

عندما أشرح عن الكهف والتنين في ندواتي تريد النساء أن يعرفن كيف يتمكن من تقليل الوقت الذي يقضيه الرجال في كهوفهم عند هذه النقطة أطلب من الرجال أن يجيبوا وهم في العادة يقولون كلما حاولت النساء أكثر أن يجعلوهم يتحدثون أو يخرجون كلما طال الوقت.

هناك تعليق آخر شائع عند الرجال وهو " من الصعب ان أخرج من الكهف عندما أشعر أن رفيقتي تستجن الزمن الذي اقضيه في الكهف" إن جعل الرجل يشعر بالخطأ لدخوله إلى كهفه له تأثير على إعادته إلى الكهف حتى عندما يرغب في الخروج.

عندما يدخل الرجل إلى كهفه فإنه يكون في العادة مجروحا أو يعاني من ضغط وهو يحاول أن يحل مشكلته بمفرده وتقديم المساندة بالطريقة التي ترغب بها المرأة له تأثير عكسي هناك مبدئيا ستة أساليب لمساندته عندما يدخل إلى كهفه (سيقلل تقديم هذه المساندة من الوقت الذي يحتاج إلى أن يقضيه بمفرده)

## الشفاء من أنفلونزا الاستياء

تقدر النساء الشياء الصغيرة فطريا، والاستثناءات الوحيدة تكون عندما لا تدرك المرأة حاجة الرجل إلى سماع تقديرها أو حين تشعر أن النتيجة متعادلة حين تشعر المرأة بانها غير محبوبة ومهملة يكون من الصعب عليها أن تقدر بصورة آلية ما يقوم به الرجل من أجلها تشعر هي بالاستياء لأنها أعطت أكثر بكثير مما أعطى هذا الاستياء يكبح قدرتها على تقدير الأشياء الصغيرة.

الاستياء مثل الاصابة بالأنفلونزا أو البرد غير صحي عندما تكون المرأة مريضة بالاستياء تميل إلى إنكار ما يقوم به الرجل من أجلها لأنها بحسب الطريقة التي تدون بها المرأة النتيجة يكون قد أعطت أكثر بكثير.